

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
--	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------------

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
Śniadanie	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Papryka czerwona 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>pasta z mięsa drobiowego z warzywami 50g (Seler i produkty pochodne) Kurczak, tuszka, Marchew, gotowana, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>płatki owsiane na mleku 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki owsiane</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Polędwica sopocka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Rukola 15g</p> <p>pasta z zielonego groszku 50g Groszek zielony, mrożony, Cebula, Słonecznik nasiona, prażone na sucho, Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>zupa mleczna płatki orkiszowe 300g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki orkiszowe</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb żytni sitkowy 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Parówki popularne, wieprzowo - wołowe 60g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Ser topiony Edamski 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Ketchup (ketchup) 8g</p> <p>zupa mleczna kasza jęczmienna 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>serek kremowy twarogowy Hochland 30g 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kiełki - różne rodzaje 5g</p> <p>zupa mleczna kasza bulgur 300g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu, Kasza bulgur</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Jabłko 160g</p> <p>Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Ser żółty 25g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>zupa mleczna z makaronem 300g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujajeczny</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g</p> <p>Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Szynka wiejska 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Ogórek świeży 30g</p> <p>ser topiony mix 17.5g 17g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Surówka z buraków z chrzanem 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Polędwica sopocka 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Pomidory koktajlowe 30g</p> <p>Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 60g (Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Seler korzeniowy, Ziemniaki, średnio, Jaja kurze całe, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Majonez z olejem rzepakowym, Sól ziołowa, Pieprz czarny</p>

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
Obiad	<p>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>zupa krem marchewkowy 402g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Masło ekstra</p> <p>gulasz z indyka 200g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</p> <p>Mięso z udźca indyka, bez skóry, Papryka czerwona, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Marchew, Passata - przetarte pomidory, Seler korzeniowy, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Papryka w proszku, Papryka chili ostra, Ziola prowansalskie</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>zupa koperkowa z ryżem 400g</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>filet z kurczaka panierowany smażony (120 g) 120g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryka w proszku, Pieprz czarny</p> <p>surówka z białej kapusty 150g</p> <p>Kapusta biała, Marchew, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Cukier, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 25g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Barszcz czerwony 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, Śmietana, 18% tłuszczu, Kurczak, tuszka, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Pierogi ruskie (żywienie zbiorowe) 350g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Mąka pszenna, typ 500, Woda, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g</p> <p>Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa dyniowa 401g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Dynia piżmowa, Śmietanka, 30% tłuszczu, Masło ekstra, Sól biała, Imbir w proszku, Pieprz biały</p> <p>pieczeń wieprzowa w sosie własnym 250g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</p> <p>Wieprzowina, łopatka, Woda, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cebula, Bułka tarta, Czosnek, Mąka pszenna, typ 500, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty (150 g) 150g</p> <p>Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ryż biały, gotowany 200g</p> <p>Ogórek kiszony 100g</p> <p>zupa fasolowa 400g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Woda, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 550, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz czarny, Majeranek suszony</p> <p>Ryba po grecku 251g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne)</p> <p>Tilapia, świeży, Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Jaja kurze całe, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna typ 500, z witaminami, Por, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p>Zupa brokułowa 400g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Olej rzepakowy, Szczypiorek, Pietruszka, korzeń, Czosnek</p> <p>potrawka z kurczaka 250g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Kurczak, tuszka, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Pietruszka, korzeń, Cebula, Sól biała, Pieprz biały</p> <p>surówka marchewka z jabłkiem 150g</p> <p>Marchew, Jabłko, Cukier, Sok z cytryny</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>	<p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p>Buraki zasmażane 150g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</p> <p>Zupa krupnik 400g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne)</p> <p>Woda, Włoszczyzna świeża, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p>Bitki z szynki w sosie własnym 250g (Zboża zawierające gluten)</p> <p>Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Przyprawa do karkówki, Sól biała, Pieprz czarny</p> <p>kompot owocowy 251g</p> <p>Woda, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier</p>

Jadłospis: **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim - dieta cukrzycowa**
(2023-12-11 - 2023-12-17)

	poniedziałek 2023-12-11	wtorek 2023-12-12	środa 2023-12-13	czwartek 2023-12-14	piątek 2023-12-15	sobota 2023-12-16	niedziela 2023-12-17
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Szynka miódowa 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Pomidor 50g Ser żółty 30g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 12g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten) Jaja kurze całe, gotowane 55g (Jaja i produkty pochodne) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Surówka z buraków z chrzanem 60g (Dwutlenek siarki i siarczyny) Buraki, gotowane, Chrzan, świeży, Ocet jabłkowy, Cukier, Sól biała, Sok z cytryny	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni sitkowy 100g (Zboża zawierające gluten) Papryka czerwona 50g Ogórek kiszony 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) pasta rybna z warzywami 70g (Ryby i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Dorsz, filety pieczone, Marchew, Seler korzeniowy, Ryż biały, gotowany, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Pieprz biały	Herbata czarna, napar bez cukru 250g chleb żytni ze słonecznikiem 100g (Zboża zawierające gluten) Papryka czerwona 50g szynka konserwowa wieprzowa parzona 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ser twarogowy (twaróg) chudy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Rzodkiewka, Szczypiorek	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jaja kurze całe, gotowane 110g (Jaja i produkty pochodne) Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Papryka czerwona 50g Ogórek świeży 30g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb graham 100g (Zboża zawierające gluten) Ogórek kiszony 50g Papryka czerwona 30g Kiełbasa krakowska, sucha 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Papryka czerwona 50g Masło ekstra 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Sałata 10g Pasta z tuńczyka i twarogu (70 g) 70g (Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie), Ser twarogowy (twaróg) tłusty, Ogórek kwaszony, Jaja kurze całe, gotowane, Szczypiorek, Sól biała, Pieprz czarny
Posiłek dodatkowy	Jabłko 160g	Sok pomidorowy 240g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Kefir, 1,5% tłuszczu 150g	Serek wiejski lekki 150g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Sok pomidorowy 240g	Jogurt owocowy (różne smaki) 150g
Suma	E: 2411.26 B: 85.85 , T: 112.09 , W: 288.6 ,	E: 2185.29 B: 103.66 , T: 83.17 , W: 283.36 ,	E: 2315.2 B: 84.59 , T: 85.04 , W: 323.5 ,	E: 2183.48 B: 96.79 , T: 95.06 , W: 259.3 ,	E: 2524.44 B: 122.33 , T: 92.87 , W: 322.06 ,	E: 2144.93 B: 113.97 , T: 80.03 , W: 263.35 ,	E: 2213.34 B: 113.7 , T: 85.75 , W: 269.87 ,

Legenda alergenów

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny